



茶香雞翅

杭州春季時令茶香菜—茶香雞翅，這是一道杭州作為龍井茶鄉的特色菜餚，春茶上市，採一些新鮮茶葉，把新鮮龍井茶的清香與雞翅的嫩鮮融為一體，感受春茶特有的清新味道，讓人回味春天。

主料：雞翅、鹽、料酒、茶湯水、生粉
 作法：
 1、先將50克龍井茶葉泡出茶水後，濾去茶葉留茶水待用。

2、將雞翅洗淨，用料酒、鹽、茶湯水、生粉拌勻，醃製入味。
 3、坐鍋點火，等油溫6成左右時，放入醃製好的雞翅，過油炸熟香，撈出瀝乾油。
 4、熱油鍋，把龍井新鮮茶葉放入鍋內炸變色。
 5、留少量茶油，把雞翅放入茶油鍋與茶葉翻炒後，再放少量清水與鹽，略燜入味即可。
 特點：茶香濃郁 雞翅嫩香。

桂花豆沙涼糕

材料：1：糯米600毫升，水900毫升。
 2：白糖1/2杯。豆沙餡：
 3：紅豆1.5杯，水4杯，白糖1/2杯，玉米油2大匙，香草精1茶匙。
 4：水300毫升，乾桂花1.5大匙，白糖2大匙。
 5：玉米澱粉2茶匙，加水2大匙拌勻。
 6：枸杞子1.5大匙，用開水泡3分鐘，瀝水備用。

做法：
 豆沙餡：鍋內放水4杯及洗淨的紅豆，開大火煮至滾，調小火煮1.5小時，水還有剩1/4杯樣子。離火，拌入白糖。用勺壓碎紅豆，冷涼後，放入玉米油2大匙和香草精拌勻即可。

糕體：中號鍋加水900毫升，置爐上開大火煮滾，放入洗好瀝水的糯米，攪拌下，調最小火燜煮40分鐘。離火趁熱拌入白糖1/2杯。的多吃。這個桂花豆沙涼糕是一款很容易做，

桂花醬汁：煮飯的空當兒，小鍋裡放入所有4料，開大火煮至滾，調小火煮3分鐘。



材
 料：豬瘦肉150克、青椒250克、姜絲10克、油50克、料酒1茶匙(5ml)、水澱粉(用適量水調勻的澱粉)15克、鹽
 芡汁：鹽半茶匙(3克)、醬油5克、糖小半茶匙(約2克)、水澱粉15克、雞精少量、鮮湯(或者水)50克

製作方法：

1. 豬瘦肉先切成厚約0.3厘米的片。
2. 再將肉片切成長約7厘米的絲。
3. 放入碗中加鹽半茶匙(用適量水調勻的澱粉)，用適量水調勻的澱粉)，用置幾分鐘，再加入1湯匙時針方向拌勻，讓肉充分吸收箱中冷藏15分鐘，在炒制前取水，用筷子沿順時針方向拌勻待充分吸收水分，口感嫩滑。
4. 將青椒表面洗淨，用刀籽和筋去掉。
5. 將青椒切成和肉絲同長。
6. 將1茶匙鹽放入青椒絲半茶匙(3克)、醬油5克、糖粉15克、雞精少量、鮮湯(或用)；
7. 炒鍋置旺火上燒
8. 加入肉絲，炒開，加入料酒和
9. 加入調好的芡汁，炒勻即可。

青椒肉絲

(3克)和15克水澱粉(15ml)的水，用筷子沿順水分，再覆蓋保鮮膜放入冰出，再加入1茶匙(5ml)的用，這麼做的目的是讓肉絲的細絲。

縱向剖開，然後用刀將青椒的

熱，放入油，放入醃好的

- 小貼士：
 1、有的青椒肉絲做法中會加入郫縣豆瓣，看各人喜歡。
 2、處理青椒時候要注意別讓青椒辣手，如果手碰了青椒覺得辣，可用適量白醋洗洗手。



木耳炒山藥

木耳，味道鮮美，營養豐富，我家常年都有儲備。它不僅能養血駐顏，令人肌膚紅潤，容光煥發，而且其中含有的膠質還可把殘留在人體消化系統內的灰塵、雜質吸附集中起來排出體外，從而起到清胃滌腸的作用。北京的春天多風多塵，多吃木耳無疑是最佳選擇。

材料：木耳8朵、山藥一根、紅青椒、蔥、蒜適量。鹽、醋適量。

- 做法：
 1. 木耳溫水泡發、去蒂，用手撕開。
 2. 山藥去皮切薄片。
 3. 鍋中入油，爆香青紅椒、蔥、蒜，倒入山藥快速煸炒，再倒入木耳，調入鹽、醋煸炒2分鐘即可。

木耳快速變軟和清潔小竅門：
 1. 在沸水中放入鹽，再加入木耳，快速焯燙，可以讓木耳快速變軟。
 2. 溫水中放入木耳，加入兩勺澱粉，進行攪拌，可去除木耳上細小的雜質和殘留的沙粒。

處理山藥需注意：
 1. 處理山藥時應避免直接接觸皮膚，應戴上一一次性手套，防止過敏而發癢。
 2. 山藥切開後需立即浸泡在鹽水中，以防止氧化發黑。



雜糧野菜丸

材料：豬肉末250克，薺菜(可以其它野菜代替)250克，雞蛋1個、燕麥片適量，蔥姜適量
 調料：鹽、雞精、料酒、香油以及少許糖
 做法：
 1、在肉末中加入雞蛋、蔥末薑末、鹽、雞精、料酒、香油(要多放一些)以及少許糖(可以提鮮)用筷子順一個方向攪拌，使肉末起粘上勁。

2、將薺菜洗淨焯水，切末稍微擠掉水份後加入肉餡中拌勻。
 3、將薺菜肉餡製成小丸子。
 4、放入盤中，均勻裹上一層燕麥片。
 5、用手將燕麥片壓實。
 6、入三成熱的油鍋，以小火炸成金黃色就行。
 小貼士：可將燕麥片改成超市裡售的那種玉米片，外皮口感會更鬆脆！



苦瓜炒蝦仁

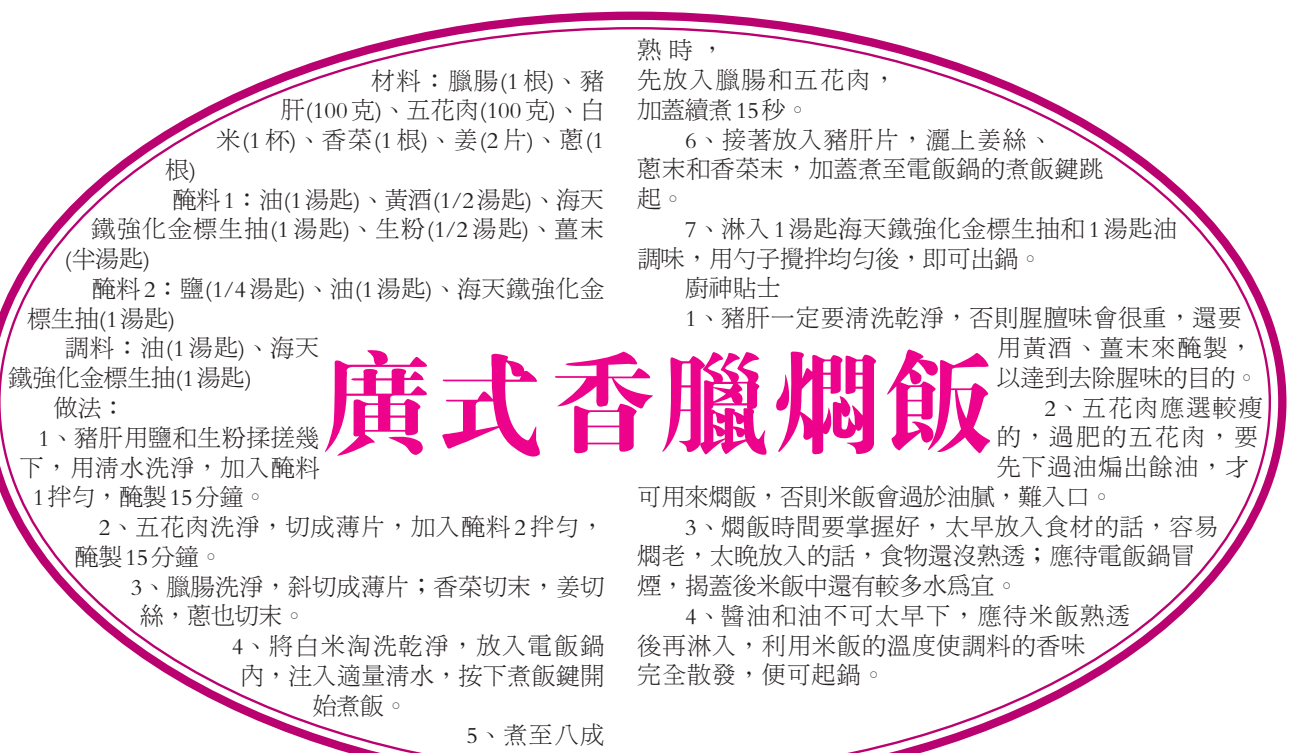
苦瓜素有「君子菜」之美稱，因為它自帶苦味，卻不會把苦味滲入別的食材，如用苦瓜來燒魚、燉肉或炒蝦仁，決不會相互串味。夏天快到了，天氣濕熱，溫度較高，應多以苦瓜來入菜，以達到消暑解熱、減肥消脂和降血糖的食療功效。這道苦瓜炒蝦仁，非常簡單易做，是一道適合夏天常食家常菜。

材料：苦瓜(1根，330克)、鮮基圍蝦(200克)
 醃料：料酒(1/2湯匙)、生粉(1/2湯匙)、雞蛋清(1湯匙)、鹽(1/4湯匙)、雞粉(1/3湯匙)
 調料：油(3湯匙)、鹽(1/3湯匙)、醬油(1湯匙)、雞粉(1/3湯匙)
 做法：
 1、苦瓜剖開去籽，刮去白囊，洗淨斜切成片。
 2、鮮基圍蝦剝去頭和殼，獨留蝦尾殼洗淨，加入醃料拌勻，醃製5分鐘。
 3、燒熱2湯匙油，放入鮮蝦仁滑炒至變色，盛起

瀝乾油備用。
 4、續添1湯匙油燒熱，放入苦瓜片，開大火快炒30秒。
 5、加入1/3湯匙鹽、1湯匙醬油和1/3湯匙雞粉調味。
 6、倒入炒好的蝦仁快速拌勻，立即上碟。

廚神貼士

1、炒苦瓜技巧：油溫要高，火要旺，苦瓜下鍋後要快速拌炒，調味時速度要快，以免久炒苦瓜過老，顏色發黃。
 2、怕苦味者，可以先處理一下苦瓜：一將苦瓜放入沸水中焯一下，可去除苦味；二調味時加點白糖，可以中和苦味；三苦瓜切片後，加點鹽稍醃一下，也可以減輕苦味。
 3、用醬油調味時，其份量不可過多，否則苦瓜的顏色會發黑，影響成菜外觀。
 4、苦瓜味苦性寒，糖尿病、長痲子、目赤、咽喉痛的人宜多食，脾胃虛寒、拉肚子的人應忌食，還有婦女經期時不可多食。



廣式香臘燜飯

材料：臘腸(1根)、豬肝(100克)、五花肉(100克)、白米(1杯)、香菜(1根)、姜(2片)、蔥(1根)
 醃料1：油(1湯匙)、黃酒(1/2湯匙)、海天鐵強化金標生抽(1湯匙)、生粉(1/2湯匙)、薑末(半湯匙)
 醃料2：鹽(1/4湯匙)、油(1湯匙)、海天鐵強化金標生抽(1湯匙)
 調料：油(1湯匙)、海天鐵強化金標生抽(1湯匙)
 做法：
 1、豬肝用鹽和生粉揉搓幾下，用清水洗淨，加入醃料1拌勻，醃製15分鐘。
 2、五花肉洗淨，切成薄片，加入醃料2拌勻，醃製15分鐘。
 3、臘腸洗淨，斜切成薄片；香菜切末，姜切絲，蔥也切末。
 4、將白米淘洗乾淨，放入電飯鍋內，注入適量清水，按下煮飯鍵開始煮飯。
 5、煮至八成

熟時，先放入臘腸和五花肉，加蓋燜煮15秒。
 6、接著放入豬肝片，灑上姜絲、蔥末和香菜末，加蓋煮至電飯鍋的煮飯鍵跳起。
 7、淋入1湯匙海天鐵強化金標生抽和1湯匙油調味，用勺子攪拌均勻後，即可出鍋。

廚神貼士
 1、豬肝一定要清洗乾淨，否則腥膻味會很重，還要用黃酒、薑末來醃製，以達到去除腥味的目的。
 2、五花肉應選較瘦的，過肥的五花肉，要先下過油燜出餘油，才可用來燜飯，否則米飯會過於油膩，難入口。
 3、燜飯時間要掌握好，太早放入食材的話，容易燜老，太晚放入的話，食物還沒熟透；應待電飯鍋冒煙，揭蓋後米飯中還有較多水為宜。
 4、醬油和油不可太早上，應待米飯熟透後再淋入，利用米飯的溫度使調料的香味完全散發，便可起鍋。



冬菜肉餡大餛飩

材料：餡：豬肉餡250克、冬菜、蔥、姜、市售餛飩皮各適量、雞蛋1個
 調料：餡：鹽、雞精、少許糖、料酒、香油
 湯料：鹽、雞精、胡椒粉、香油各適量
 做法：
 1、在肉裡加入鹽、雞精、少許糖、料酒、香油、一個雞蛋，蔥末薑末，然後順一個方向攪拌至起粘上勁。
 2、我用的天津產的冬菜，你也可以換用薺菜、韭菜等別的品種。
 3、加入冬菜，攪拌均勻。
 4、另準備紫菜、韭菜、蝦皮。
 5、將蛋皮切絲、韭菜切碎、紫菜剪碎。
 6、將材料全部放入碗中，加入鹽、雞精、胡椒粉、香油備用。
 7、煮好餛飩將湯衝入碗中，再盛起餛飩放入即可。

然後順一個方向攪拌至起粘上勁。
 2、我用的天津產的冬菜，你也可以換用薺菜、韭菜等別的品種。
 3、加入冬菜，攪拌均勻。
 4、另準備紫菜、韭菜、蝦皮。
 5、將蛋皮切絲、韭菜切碎、紫菜剪碎。
 6、將材料全部放入碗中，加入鹽、雞精、胡椒粉、香油備用。
 7、煮好餛飩將湯衝入碗中，再盛起餛飩放入即可。